

# ふれあい・いきいきサロン活動とは？

ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者や障がい者、子育て中の親子等と、地域住民（ボランティア等）が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げる事、また、地域の介護予防の拠点として機能する活動がふれあい・いきいきサロンです。

## ★ふれあい・いきいきサロン活動の目的★

<b>仲間づくり</b>	同じ世代の人やボランティアとのふれあいの場を持つことによって、自分が社会にとって必要な存在であるという認識や、人との絆をつくる気持ちを培うことができます。
<b>生活の質の向上</b>	健康や趣味、友達や社会参加等の面が満たされることで、参加者本人が生き生きとし、家族との関係も良好になるなど、生活の質全体が高まってきます。
<b>意欲の向上</b>	軽い運動や声を出したり、また手先を使った作業を通じて、参加者の健康管理を図ります。仲間との楽しい時間が過ごせる場所だから出かけようという精神的な張り合いも生まれ、生活意欲も高まっていきます。

### サロンに参加する人が楽しく役割を持って参加できる

参加者は単にお客さまではなく、集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを作っていきます。必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

### 無理なく体を動かせる

サロンのなかで安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層効果があります。

### 安否確認

サロンに参加しなくても、スタッフがサロンの案内を持ち、各自宅を訪問することで安否確認にもなります。

## ふれあい いきいき

## サロン活動の効果

### 適度な精神的刺激

人と会い、話し、笑ったり、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

### 閉じこもらせない

近所の歩いていけるところにサロンがあれば、ちょくちょく出かけて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止に役立ちます。

### 健康や栄養に関する意識 関係機関との連携の強化

血圧測定や健康チェックや保健指導がきっかけとなって、健康管理や栄養について意識する習慣がつかえます。また、様々な相談等を通して関係機関との連携が強化されます。

### 生活のメリハリ

「〇月〇日はサロンの日」と楽しみにすることで、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

## 座談会の実施

1月～2月にかけて各地区をまわり、福祉に関すること、地区で悩んでいること等をざっくばらんにお話ししたいと思います。みなさまのご意見をお聞かせください。

## ★ふれあい・いきいきサロンを作る手順★

<b>STEP 1</b> ステップ	<b>となり近所、地域の仲間を集めましょう</b> ●高齢者クラブの仲間どうし・趣味の会など集まる仲間を募ります。
<b>STEP 2</b> ステップ	<b>集る会場を決めましょう</b> ●地区の公民館、ご自宅の開放、コミュニティーセンターなどご近所で集まりやすい場所を選びましょう。
<b>STEP 3</b> ステップ	<b>年間の計画を立てましょう</b> ●食事会や学習会、ゲーム大会など参加者全員で楽しい計画を立てましょう。「出前講座」を活用することも出来ます。
<b>STEP 4</b> ステップ	<b>計画に沿って、活動をしましょう</b> ●定期的に活動することで、生活のリズムがついてきます。
<b>STEP 5</b> ステップ	<b>地域の輪をさらに広げましょう</b> ●世代をこえて地域の人たちに呼びかけて、もっと多くの人たちに参加してもらって、活動を盛り上げましょう。